

PRINCIPALES PARA COMO NOS TRATAMOS

Nuestra Práctica de Respeto y edificación de la comunidad

1. **Establezca una comunidad hospitalaria y responsable.** Todos llegamos aislados y necesitamos bienvenidas generosas y amigables. Entréguese completamente en el trabajo de esta comunidad. Extiéndales la bienvenida a otros en este lugar y trabajo, y presuma que usted también es bienvenido/a. La hospitalidad es esencial para la restauración de la comunidad.
2. **Escuche atentamente.** Escuche con intensidad lo que se dice; escuche los sentimientos que subyacen las palabras. Haga un esfuerzo por lograr un equilibrio entre escuchar y reflexionar, hablar y actuar.
3. **Instaure una zona libre de consejo.** Sustituya el consejo por curiosidad a medida que trabajamos juntos por la paz y la justicia. Cada uno de nosotros está aquí para descubrir nuestras propias verdades. No estamos aquí para rectificar a otra persona, o para "arreglar" lo que percibimos como roto en otro miembro del grupo.
4. **Practique el hacer preguntas honestas y abiertas.** Una buena pregunta es ambigua, personal y provoca ansiedad.
5. **Haga espacio para respuestas menos populares.** Responda a las preguntas con sinceridad, aunque la respuesta parezca impopular. Esté presente para escuchar, no para debatir, corregir o interpretar.
6. **Respete el silencio.** El silencio es un don poco común en nuestro mundo ocupado. Después de que alguien haya hablado, tómese el tiempo para reflexionar sin sentir la necesidad de llenar inmediatamente el espacio con palabras. Esto se aplica igualmente al hablante - siéntase cómodo o cómoda al dejar sus palabras resonando en el silencio, sin perfeccionar o ampliar en lo que ya haya dicho.
7. **Suspenda el juicio.** Ponga a un lado sus prejuicios. Mediante la creación de un espacio entre los juicios y reacciones, podemos escuchar al otro, y a nosotros mismos más plenamente.
8. **Identifique las suposiciones.** Nuestras suposiciones nos son invisibles. No nos damos cuentas de que son meras suposiciones y hasta permitimos que moldeen nuestra visión del mundo. Cuando identificamos nuestras suposiciones, entonces podemos dejarlas a un lado y abrir nuestro punto de vista a mayores posibilidades.
9. **Diga su verdad.** Usted está invitado a decir lo que está en su corazón, confiando en que su voz será escuchada y su contribución respetada. Sea dueño o dueña de su verdad, y recuerde hablar sólo por sí mismo/a. Cuando usted utilice la primera persona "yo" en vez de "usted" o "todos" comunica con claridad la naturaleza personal de su expresión.
10. **Cuando las cosas se pongan difíciles, hágase preguntas.** Si usted se encuentra en desacuerdo con otra persona, convirtiéndose en un crítico o cerrándose en la defensiva, hágase la pregunta: "¿Me pregunto cómo él o ella llegó a esta conclusión?" "¿Me pregunto lo que mi reacción me enseña?" "¿Me pregunto qué él o ella está sintiendo ahora?"
11. **Practique cogerlo suave.** Simplemente la velocidad de la vida moderna puede causar un daño violento al alma. Al practicar intencionalmente a cogerlo suave fortalecemos nuestra capacidad de extender la no violencia a los demás y a nosotros mismos.
12. **Todas las voces tienen valor.** Cuando una persona hable mantenga esos momentos como algo precioso porque esos son los momentos en los que una persona está dispuesta a representar algo, a confiar en el grupo y a ofrecer algo que él o ella ve como valioso.
13. **Mantenga la confidencialidad.** Mantenga un espacio seguro al respetar la confidencialidad y el contenido de lo que se ha hablado en el grupo. Deje que lo que se ha dicho en el grupo permanezca allí.

Preparado por el Peace and Justice Institute con considerable ayuda de los trabajos de Peter Block, Parker Palmer, The Dialogue Group y el Center for Renewal and Wholeness in Higher Education

VALENCIA COLLEGE

PEACE AND JUSTICE INSTITUTE

All People. All Voices. All Matter.

valenciacollege.edu/pji

PRINCIPALES PARA COMO NOS TRATAMOS

Nuestra Práctica de Respeto y edificación de la comunidad

1. **Establezca una comunidad hospitalaria y responsable.** Todos llegamos aislados y necesitamos bienvenidas generosas y amigables. Entréguese completamente en el trabajo de esta comunidad. Extiéndales la bienvenida a otros en este lugar y trabajo, y presuma que usted también es bienvenido/a. La hospitalidad es esencial para la restauración de la comunidad.
2. **Escuche atentamente.** Escuche con intensidad lo que se dice; escuche los sentimientos que subyacen las palabras. Haga un esfuerzo por lograr un equilibrio entre escuchar y reflexionar, hablar y actuar.
3. **Instaure una zona libre de consejo.** Sustituya el consejo por curiosidad a medida que trabajamos juntos por la paz y la justicia. Cada uno de nosotros está aquí para descubrir nuestras propias verdades. No estamos aquí para rectificar a otra persona, o para "arreglar" lo que percibimos como roto en otro miembro del grupo.
4. **Practique el hacer preguntas honestas y abiertas.** Una buena pregunta es ambigua, personal y provoca ansiedad.
5. **Haga espacio para respuestas menos populares.** Responda a las preguntas con sinceridad, aunque la respuesta parezca impopular. Esté presente para escuchar, no para debatir, corregir o interpretar.
6. **Respete el silencio.** El silencio es un don poco común en nuestro mundo ocupado. Después de que alguien haya hablado, tómese el tiempo para reflexionar sin sentir la necesidad de llenar inmediatamente el espacio con palabras. Esto se aplica igualmente al hablante - siéntase cómodo o cómoda al dejar sus palabras resonando en el silencio, sin perfeccionar o ampliar en lo que ya haya dicho.
7. **Suspenda el juicio.** Ponga a un lado sus prejuicios. Mediante la creación de un espacio entre los juicios y reacciones, podemos escuchar al otro, y a nosotros mismos más plenamente.
8. **Identifique las suposiciones.** Nuestras suposiciones nos son invisibles. No nos damos cuentas de que son meras suposiciones y hasta permitimos que moldeen nuestra visión del mundo. Cuando identificamos nuestras suposiciones, entonces podemos dejarlas a un lado y abrir nuestro punto de vista a mayores posibilidades.
9. **Diga su verdad.** Usted está invitado a decir lo que está en su corazón, confiando en que su voz será escuchada y su contribución respetada. Sea dueño o dueña de su verdad, y recuerde hablar sólo por sí mismo/a. Cuando usted utilice la primera persona "yo" en vez de "usted" o "todos" comunica con claridad la naturaleza personal de su expresión.
10. **Cuando las cosas se pongan difíciles, hágase preguntas.** Si usted se encuentra en desacuerdo con otra persona, convirtiéndose en un crítico o cerrándose en la defensiva, hágase la pregunta: "¿Me pregunto cómo él o ella llegó a esta conclusión?" "¿Me pregunto lo que mi reacción me enseña?" "¿Me pregunto qué él o ella está sintiendo ahora?"
11. **Practique cogerlo suave.** Simplemente la velocidad de la vida moderna puede causar un daño violento al alma. Al practicar intencionalmente a cogerlo suave fortalecemos nuestra capacidad de extender la no violencia a los demás y a nosotros mismos.
12. **Todas las voces tienen valor.** Cuando una persona hable mantenga esos momentos como algo precioso porque esos son los momentos en los que una persona está dispuesta a representar algo, a confiar en el grupo y a ofrecer algo que él o ella ve como valioso.
13. **Mantenga la confidencialidad.** Mantenga un espacio seguro al respetar la confidencialidad y el contenido de lo que se ha hablado en el grupo. Deje que lo que se ha dicho en el grupo permanezca allí.

Preparado por el Peace and Justice Institute con considerable ayuda de los trabajos de Peter Block, Parker Palmer, The Dialogue Group y el Center for Renewal and Wholeness in Higher Education

VALENCIA COLLEGE

PEACE AND JUSTICE INSTITUTE

All People. All Voices. All Matter.

valenciacollege.edu/pji